Как сохранять спокойствие в современных реалиях

- [ ] **1.** Ограничить потребление некоторой поступающей информации

  Новостей и инфоканалов много, а вот что из того, что нам говорят, правда, а что нет - мы не знаем наверняка.

- [ ] **2.** Концентрироваться только на хороших новостях и событиях

  Ещё никому не удавалось сохранить спокойствие и нервную систему в сохранности, читая все новости и доверяя каждому написанному или сказанному слову.

- [ ] **3.** Заняться чем-нибудь приятным. Например, хобби

  Любимое дело отвлечёт от негативных мыслей и поможет забыть о "внешнем шуме".

- [ ] **4.** Смириться

  Да, самое неоднозначное из этого списка. Чтобы выполнить этот пункт стоит понять, что мы не способны контролировать то, что неподвластно контролю

- [ ] **5.** Запастись валерианкой

  В современных реалиях она бывает нужна.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?